

## **ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ, КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **BASICS OF PLANNING, INTEGRATED CONTROL AND AC- COUNT IN VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING**

*Аннотация.* Статья содержит материалы изучения аспектов планирования и контроля процесса профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Рассматриваются этапы контроля. Обосновывается необходимость этапного контроля процесса подготовки. Описаны задачи каждого этапа контроля и их методическая последовательность, которые гарантируют достижение и поддержание необходимого уровня подготовленности сотрудника.

*Summary.* The article contains materials for studying the aspects of planning and controlling the process of professionally applied physical training of employees of internal affairs bodies. The stages of control are considered. The necessity of stage-by-stage control of the preparation process is substantiated. The tasks of each stage of control and their methodological sequence are described, which guarantee the achievement and maintenance of the required level of employee preparedness.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладная физическая подготовка, планирование, контроль.

*Keywords:* professionally applied physical training, planning, control.

Качество профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) в процессе их служебной деятельности обеспечивается, прежде всего, эффективным планированием, контролем за подготовленностью сотрудников и соответственно управлением процесса подготовки [1; 2]. Управление процессом ППФП, как и любым другим объектом, состоит из четырех стадий: сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует; анализ, оценка и учет полученных сведений; планирование и принятие решения [1; 3]. Эффективное осуществление учебно-тренировочного процесса (подбор эффективных средств подготовки, методов, определения параметров тренировочной нагрузки и т. д.) по ППФП во многом зависит от методически правильного планирования.

Планирование (в первую очередь его основные аспекты — непрерывность и систематичность) является основным условием сохранения высокого уровня профессиональной подготовленности сотрудников [2]. В качестве основных компонентов планомерного процесса ППФП являются: 1) собственно планирование; 2) реализация намеченного; 3) контроль. Несмотря на условность

подобного разграничения, эти управленческие операции не сводятся друг к другу и осуществляются в определенной последовательности. Поскольку закономерности ППФП имеют не однозначно предопределяющий, а вероятностный (стохастический) характер, то ведущим является требование к гибкости планирования, тесной взаимосвязи планирования и контроля, регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации [1]. Планирование должно осуществляться с обязательным учетом конкретных данных: уровня физической и технической подготовленности сотрудников; их возрастных и соответственно психофизиологических особенностей; гендерных различий и специфики служебной деятельности. Все это обозначают как принцип перманентного (постоянного, непрерывного) планирования и контроля.

В системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД существует ряд уровней планирования и контроля, которые представлены планирующей и контролирующей деятельностью (в определенных объемах и компетенции) следующих органов:

- 1) главного управления кадров (далее — ГУК) Министерства внутренних дел (далее — МВД) Республики Беларусь;
- 2) соответствующих отделов практических подразделений и кафедр (циклов) учреждений образования (далее — УО) и учебных центров МВД Республики Беларусь;
- 3) преподавателей (инструкторов), непосредственно проводящих учебные занятия по ППФП;
- 4) обучаемых в рамках самостоятельных занятий и самоконтроля.

На первом уровне планирование и контроль имеют общерегламентирующий характер; они рассчитаны на общие линии организации системы ППФП, управление ее функционированием и совершенствованием в системе МВД Республики Беларусь. Здесь официально определяются единые целевые установки, учреждаются и вводятся в действие общие программно-нормативные и другие регламентирующие положения, являющиеся исходными для планирования и контроля на остальных уровнях. В его основе должны быть положены следующие идеи и принципы:

- системность в планировании и организации учебно-тренировочного процесса, предполагающая объединение различных видов подготовки (физической, технической, психологической, тактической) в единый процесс формирования профессиональной готовности сотрудников ОВД;
- непрерывность подготовки (профессиональная ориентация, базовая профессиональная подготовка, постоянное профессиональное самосовершенствование);
- профессиографический подход к ППФП с учетом специфики деятельности различных служб правоохранительных органов и определением

взаимосвязи служебно-боевых задач различной сложности с уровнем служебно-боевой готовности сотрудников.

Второй уровень планирования — это отправное положение при планировании и контроле уже конкретного процесса ППФП на педагогическом уровне. К планирующей документации второго уровня относятся: годовой план — для практических подразделений; программы (базовая, типовая) по ППФП и инструкция по организации и содержанию работы кафедр, осуществляющих физическую подготовку в УО МВД Республики Беларусь [4]. Его основу должны составлять следующие идеи и принципы:

- ориентация на ППФП обучающихся в УО МВД Республики Беларусь, предполагающую целенаправленное формирование модели физической подготовленности сотрудника ОВД;
- конверсия высоких технологий спортивной тренировки в учебный процесс по ППФП курсантов (слушателей) УО МВД;
- взаимосвязь ППФП с дисциплинами правового блока.

Указанные целевые ориентиры и основные принципы планирования процесса ППФП на первых двух уровнях будут способствовать выработке современного концептуального подхода к совершенствованию профессиональной готовности сотрудников ОВД.

Третий уровень планирования и контроля — уровень преподавателей (инструкторов), непосредственно проводящих учебные занятия по ППФП. Сущность управления процессом развития и совершенствования профессионально значимых физических качеств состоит в переводе сложной динамической системы из одного состояния в другое путем воздействия на ее переменные эффективной методикой [1]. Эффективность любой методики определяется в первую очередь подбором соответствующих упражнений. Вместе с тем характерной и важнейшей чертой любой современной методики физического совершенствования является признание того, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме желаемого характера и величины. Таким образом, основная задача преподавателя (инструктора) в управлении непосредственным учебно-тренировочным занятием — это определение параметров тренировочных нагрузок, соответствующих показателям функционального состояния сотрудника.

Четвертый уровень планирования и контроля не менее важный, а с учетом специфики ежедневной служебной деятельности сотрудника милиции (в том числе курсанта УО МВД), на наш взгляд, должен рассматриваться как основной. Специалисты в области педагогики едины во мнении, что вместе с академическими (основными) занятиями единственной формой «непрерывающегося обучения» являются дополнительные (самостоятельные) занятия как эффективный элемент учебного процесса. Авторитетные специалисты

в области теории и методики физической культуры и спорта едины во мнении, что педагогический процесс в физическом воспитании — это процесс, в котором самым важным является способность самостоятельно приобретать знания, формировать и совершенствовать двигательные навыки и умения, а над большей частью заданий занимающиеся должны работать самостоятельно [2; 4; 5]. Безусловно, самостоятельным заданиям всегда должна предшествовать теоретическая и практическая подготовка, которую должен осуществлять преподавательский состав. Знания основ методики ППФП, необходимых для самостоятельной работы, должны быть представлены преподавателями (инструкторами) на соответствующих теоретических занятиях [4; 5].

Контроль в ППФП сотрудников ОВД является необходимым составным элементом построения процесса обучения и совершенствования, а также управления его результативностью [1; 6]. Учет получаемых результатов — необходимое условие эффективного построения и корректировки любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников, степень развития профессионально значимых физических качеств и сформированности навыков владения боевыми приемами борьбы (далее — БПБ).

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, методы, параметры нагрузки) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся (в состоянии здоровья, физического развития, профессионального мастерства и т. д.). Полученные в ходе педагогического контроля данные являются, с одной стороны, следствием правильности подбора упражнений, методов и форм занятий, параметров нагрузки, а с другой — методической информацией, с помощью которой при необходимости можно вносить коррективы в ход педагогического процесса.

Объектом управления в процессе ППФП является поведение сотрудника (курсанта) и его состояние — оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием воздействия физических нагрузок, всего комплекса воздействий в программе годовой подготовки. Таким образом, в практике ППФП сотрудников ОВД необходимо использовать пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

*1. Предварительный контроль* с сотрудниками ОВД проводится обычно в начале учебного года (в УО МВД — учебного семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние их здоровья, их физическая подготовленность и спортивная квалификация) и определения их готовности к предстоящим занятиям (к усвоению БПБ и выполнению соответствующих нормативных требований). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, подобрать адекватные средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия, так как характерной и важнейшей чертой любой современной методики физического совершенствования является признание того, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме желаемого характера и величины. Другими словами, определение «физиологической стоимости», т. е. того, чем платит организм за тренировочные нагрузки. Использование самых эффективных средств с учетом особенностей двигательной деятельности невозможно без определения и контроля параметров тренировочных нагрузок, соответствующих показателям функционального состояния. Самым информативным показателем контроля функционального состояния является частота сердечных сокращений (ЧСС) [1; 2]. Основные достоинства его — высокая степень информативности как наиболее интегрального показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также простота регистрации и возможность получения оперативной информации, особенно с использованием современной и доступной технологии GPS (англ. Global Positioning System — глобальная система позиционирования) и командной системы мониторов сердечного ритма (Polar Team System).

Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на отдельном занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после конкретного занятия (конкретной направленности — силовая, аэробная работа и т. д.). С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок и соответственно планируют последующие занятия. Таким образом, данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного длительного периода (цикла, учебного семестра и т. д.). С его помощью определяют правильность выбора, применения и последовательности различных средств и методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль в ОВД* проводится в конце учебного года. В практических органах — в виде итоговой проверки ГУК МВД Республики Беларусь, в УО МВД — в форме зачетов и итогового экзамена для курсантов 4-го курса. Итоговый контроль направлен на определение успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса ППФП и ее составляющих. Данные итогового контроля в ОВД (успешность выполнения

сотрудниками и курсантами зачетных требований по физической подготовке и уровень владения БПБ) являются основой для последующего планирования учебно-тренировочного процесса.

Эффективность процесса подготовки сотрудников (курсантов) в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между инструктором (преподавателем) и занимающимся и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся. Целью контроля является методическая коррекция процесса подготовки (в том числе и самоподготовки) сотрудников на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности (физической и технической) и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эффективной формой комплексного контроля (и что немаловажно — самоконтроля) за уровнем развития профессионально значимых физических качеств является индивидуальный Дневник самоконтроля по физической подготовленности, в котором инструктор (преподаватель) указывает (корректирует) соответствующие данные по параметрам нагрузки и средствам (выполняемым упражнениям). После заполнения Дневника самоконтроля по физической подготовленности преподаватель дает методические указания сотруднику по способу и режиму выполнения заданий. По завершении выполненного цикла занятий сотрудник совместно с инструктором (преподавателем) анализирует полученные результаты и по мере необходимости проводится методическая корректировка заданий и нагрузки. Ведение индивидуального Дневника самоконтроля по физической подготовленности способствует повышению у сотрудника мотивации к занятиям ППФП, повышению контроля со стороны преподавателя и самоконтроля. При этом приобретаются навыки по самостоятельному планированию индивидуальных нагрузок при развитии физических качеств.

Таким образом, планирование, контроль и учет системно связаны друг с другом, дополняют друг друга и являются неотъемлемыми элементами управления процессом ППФП. Представленный алгоритм контроля, последовательное решение указанных задач каждого этапа контроля, на наш взгляд, будут гарантировать достижение и поддержание необходимого уровня подготовленности сотрудника.

1. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 42. [Вернуться к статье](#)

2. Шукан С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : монография /

учреждение образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Минск : Акад. МВД, 2013. 154 с. [Вернуться к статье](#)

3. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной тренировки / редкол.: Ф. П. Суслов (отв. ред.) [и др.]. М. : СААМ, 1995. С. 213–225. [Вернуться к статье](#)

4. Физическая культура в вузе и самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов как единый процесс / И. В. Григоревич [и др.] // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества : материалы XIV Международ. науч.-практ. конф., Минск, 1 дек. 2011 г. : в 2 ч. / Ин-т совр. знаний им. А. М. Широкова ; редкол.: В. А. Мищенко [и др.]. Минск, 2011. Ч. 2. С. 108–111. [Вернуться к статье](#)

5. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.] ; под общ. ред. И. И. Лосевой. Минск, 2005. 79 с. [Вернуться к статье](#)

6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2006. 208 с. [Вернуться к статье](#)